

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI
CLUB BOLAVOLI PUTRI
SPARTA UNM**

Darawisa

Program Studi S1

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Darawisa, 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Club Bolavoli Sparta UNM. Skripsi Jurusan Penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (Dibimbing oleh Muhammad Syahrul Saleh dan Ahmad Adil).

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani club bolavoli Sparta UNM. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani club bolavoli Sparta UNM. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang dilakukan adalah metode survei dengan teknik pengambilan data yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani yang terdiri dari 5 item tes yaitu lari 60 meter, sit up/baring duduk selama 60 detik, vertical jump/lompat tegak, siku ditekuk, dan lari 1000 meter. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli club Sparta UNM yang berjumlah 60 atlet. Pengambilan sampel penelitian diambil dengan cara purposive sampling dengan jumlah sampel 30 siswa (50% dari populasi). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani club bolavoli Sparta UNM berada pada kategori “Baik” dengan persentase sebesar 70% (21 Atlet)

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani, Club Bolavoli.*

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitatif. Kesegaran jasmani baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang akan menampilkan penampilan optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidup.

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas jasmani dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, sepeda, dan senam, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan aktivitas tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Pada dasarnya pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang agar

senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan maksimal. Terlebih lagi untuk atlet. Tentunya kesegaran jasmani sangatlah penting agar atlet senantiasa sehat, aktif dan dapat menerima program latihan dengan baik.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bolavoli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan tersebut hanya orang berolahraga khusus bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara (Asep Kurnia, 2007 : 14).

Apa bila bermain bolavoli bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan bersungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bolavoli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang ditetapkan.

Selanjutnya untuk memperoleh hasil yang baik dalam permainan bolavoli, diperlukan penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik. Tentu hal itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih yang baik dan kerja keras atlet yang selalu menjunjung tinggi kedisiplinan dalam berlatih. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan

membentuk klub-klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit bola voli yang handal.

Klub bolavoli sparta merupakan salah satu klub bolavoli yang menyelenggarakan kegiatan pelatihan bolavoli yang bertujuan untuk menghasilkan tim bolavoli yang tangguh dan berprestasi. Namun di klub bolavoli sparta dalam proses pelatihan masih dijumpai beberapa permasalahan, antara lain banyak atlet pemula tingkat kesegaran atau kondisi fisik yang masih kurang, atlet pemula putri Sparta jarang melakukan latihan fisik, biasa atlet yang datang latihan lebih banyak langsung bermain.

Selama ini latihan yang telah dilakukan di sparta unnm pada umumnya, pelatih mengawali latihan dengan pemanasan, kemudian latihan inti, dan mangakhiri dengan pendinginan. Setelah atlet melakukan pemanasan seperti jogging, penguluran statis dan dinamis, kemudian latihan koordinasi seperti lari angkat paha. Setelah pemanasan kemudian masuk dilatihin ini dengan cara passing dan denga dilanjut dengan latihan smash kemudian dilanjutkan dengan cara enam lawan enam, ditutup dengan pendinginan.

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat berkaitan dengan permasalahan dalam suatu penelitian oleh sebab itu, pada bab ini akan di uraikan beberapa teori atau pendapat para ahli yang berkonsentrasi dengan penelitian.

Dengan teori yang dikemukakan, diharapkan dapat memecahkan dengan sebaik-baiknya permasalahan yang diungkapkan pada bab sebelumnya.

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan

pekerjaan dengan efesien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap individu apakah dia atlet, siswa, pegawai, ataupun orang biasa (Halim,Nur Ichsani 2011:5).

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efesien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang perlu dimiliki setiap individu apakah dia atlet , mahasiswa, pegawai, ataupun orang biasa.

Komponen kesegaran jasmani, komponen biometrik atau oleh sajoto (1990) sebagai komponen kondisi fisik, merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktifitas dari tubuh manusia. Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, adapun komponen-komponen kesegaran jasmani:

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang. Dari komponen-komponen kesegaran jasmani menunjukkan bahwa kesegaran jamani ternyata memiliki pengertian yang luas dan kompleks. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan setiap orang berbeda, tergantung dari sifat tantangan sifat fisik yang dihadapi. Menurut (Djoko Pekik Irianto, 2000:37-38). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor :

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makan yang cukup. Makanan yang cukup dan

memenuhi syarat yang seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani.

b. Istirahat

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

c. Olahraga/Aktifitas

Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan yang sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

4. Pengertian Bolavoli

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Yang dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 meter x 9 meter. Permainan ini adalah jenis permainan kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangannya sendiri dan dibatasi oleh jaring 16 atau net dengan ketinggian 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri.

5. Sejarah Bolavoli

Hidayat (2017: 7-14) olahraga bolavoli merupakan cabang olahraga yang bukan berasal dari Indonesia. Cabang olahraga bolavoli pertama kali diperkenalkan oleh William G. Morgan, yaitu seorang warga negara Amerika.

William G. Morgan lahir pada tahun 1870 di Lockport, New York, Amerika. William G. Morgan sendiri merupakan seorang instruktur pendidikan jasmani di Young Mens Christian Association, yaitu organisasi yang didedikasikan untuk memberikan ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda.

6. Teknik Dasar Bermain Bolavoli

Teknik dasar suatu proses melahirkan keaktifitas jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga (khususnya cabang permainan bola voli) Teknik dikatakan baik apabila dari segi anatomis/fisiologis mekanik dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya. Apabila diterapkan pencapaian prestasi maksimal untuk menganalisa gerakan teknik, umumnya para guru atau pelatih akan dapat mengoreksi dan memperbaiki (Suharno, HP, 1983 : 3).

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani klub Bolavoli Sparta UNM Putri. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik tes kebugaran jasmani Depdiknas tahun 1999 untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Pada penelitian ini subyek yang digunakan adalah atlet putri Klub Sparta UNM.

Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

2. Waktu pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2019

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001:36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Dengan demikian instrument ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut.

Populasi dan Sampel Penelian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2005: 55), pengertian populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Kesimpulan yang dapat diambil adalah populasi merupakan keseluruhan dari penduduk yang akan diteliti yang mempunyai ciri-ciri tertentu dan setidaknya mempunyai sifat yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet club bolvoli Sparta UNM.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011 : 81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 218).

Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Atlet putri yang berjumlah 30 atlet yang tergabung dalam club bolavoli Sparta UNM .

Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variable bertujuan untuk menjelaskan makna variable yang sedang diteliti. Singarimbun dalam Rahmat Hermawan (2012:107) memberikan pengertian tentang definisi operasaional adalah unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana cara mengukur suatu variabel, dengan kata lain definisi operasional adalah semacam petunjuk pelaksanaan bagaimana cara mengukur suatu variabel.

Definisi operasional adalah suatu informasi ilmiah yang amat membantu peneliti lain yang ingin menggunakan variabel yang sama. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa definisi operasional itu harus bias diukur dan spesifik serta bisa dipahami oleh orang lain.

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani yaitu aktivitas fisik selama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas fisik

lainnya. Karena dalam penelitian ini memperoleh kemampuan lari 60m, gantung angkat tubuh, baring duduk lutut ditekuk, loncat tegak, lari 1000m. Tujuan dari tes ini yaitu untuk mendapatkan skor atas hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 6 Juli 2019 di Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Perhitungan data menggunakan program komputer Microsoft Excel dan SPSS dari hasil tes 30 sampel dengan 5 item/jenis tes.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani club bolavoli putri Sparta pada kategori “baik”, hal ini didasarkan pada persentase hasil survey dari gabungan 5 item tes yang menunjukkan angka paling besar berada pada kategori “baik”. Jadi berdasarkan hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani club bolavoli putri Sparta berada pada kategori “baik”.

Proses pengambilan data menggunakan 5 item tes antara lain lari 60 meter, sit up, vertical jump, siku ditekuk, dan lari 1000 meter. Setelah data dikumpulkan dan dianalisis, peneliti menemukan beberapa fakta tentang tingkat kebugaran jasmani dari 30 atlet club bolavoli Sparta. Hasil analisis data menunjukkan pada tes lari 60 meter, sit up dan vertical jump, ketiganya hampir sepenuhnya berada pada kategori “baik”. Berbeda dengan hasil tes siku ditekuk yang sebagian besar berada pada kategori “sedang”, dan pada tes lari 1000 meter justru berada pada kategori “kurang”.

Dari analisis tiap item tes yang diungkapkan di atas menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh bervariasi, ada yang berada pada kategori “baik”, “sedang”, dan ada pula yang berada pada kategori “kurang”, akan tetapi jika semua hasil tes dijumlahkan dan di klasifikasikan maka hasilnya tetap berada pada kategori baik.

Secara keseluruhan atlet club bolavoli putri Sparta yang tidak memiliki latihan tertentu tidak mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani atlet buruk, namun ketika kondisi atlet menurun hal itu dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti makanan yang dikonsumsi, kecukupan waktu istirahat, dan aktivitas fisik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: tingkat kebugaran jasmani club bolavoli putri Sparta berada pada kategori “baik” dengan persentase sebesar 70%.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Kepada Manager atau Pelatih club, kiranya memperhatikan indeks massa tubuh dan gizi makanan atletnya setiap hari untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.
2. Kepada atlet club bolavoli putri Sparta UNM agar tetap mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan menata makan, memaksimalkan istirahat, dan terus menjalankan program latihan dengan sebaik-baiknya.

3. Kepada khalayak yang ingin melakukan penelitian sejenis agar dapat meningkatkan dan melibatkan variable yang lebih besar dan sampel yang lebih luas lagi untuk kesempurnaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (2006). *Metode Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Rineka cipta.
- Arikunto Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. 1987. *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T.* Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdikbud. 1993. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depkes. 1992. *Petunjuk Teknis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Depkes. 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Ganong, W.F. 1991. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Harsono. 1996. *Prinsip-prinsip Pelatihan Olahraga*. Jakarta: Bahan Penataran Pelatihan Olahraga PIO-KONI Pusat.
- [Http://kebugaran](http://kebugaran.wordpress.com) .wordpress.com. *Tes kebugaran jasmani*. Diakses 09 Juli 2019 pukul 03.00 Wita.
- [Http://kebugaran](http://kebugaran.wordpress.com) .wordpress.com. *Tes kebugaran jasmani*. Diakses 09 Juli 2019. pukul 03.15 Wita.
- Iskandar, dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga.
- Juhanis. (2013). *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara*. Makassar: Jurnal Ilara.
- Morissan. 2016. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.
- Sanjaya, Wina. 2015. *Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode dan Prosedur*. Jakarta: Kencana.
- Sugiono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.